

**CABO DE GATA**

Recorreremos en 2 días gran parte del Parque Natural de Cabo de Gata. Haremos dos rutas circulares, con salida y llegada al pueblo de San José (Almería)

El 90 % serán pistas y sendas.

**FECHA** 17-18 de Mayo de 2014

**SALIDA**  
Día 17: Saldremos a las 10 h de la mañana de la playa de San José, Almería.  
Día 18: Saldremos a las 9 de la mañana de la playa de San José  
Los dos días se volverá a San José a primera hora de la tarde.

**ITINERARIO**  
**Día 17:**  
San José-Rodalquilar 15. km  
Rodalquilar-Las Negras 20 km  
Las Negras-Isleta del Moro-Los Escullos-San José 20 km  
  
Aproximadamente 55 km.  
40 km de pistas en buen estado.  
200 metros no ciclables.  
900 metros de desnivel acumulado  
**Noche en San José**  
\*En San José hay un albergue , que no necesita carnet de alberguista. De 12 a 14 € la noche, un camping y toda clase de hoteles, apartamentos y casas rurales. Cada uno se ocupara de su hospedaje.  
Albergue de San Jose 950380353 de 9-11.30 h y de 18.30-20.30 h  
  
**Día 18:**  
San José-Playa de Monsul y los Genoveses-Faro de Cabo de

# RUTAS BTT

	<p>Gata- La Almadraba de Monteleiva-San Miguel de Cago de Gata. 19.35 km                  San Miguel de Cabo de Gata-Los Albaricoques 20 km                  San José</p> <p>Aproximadamente: 55 Km                  45 km de pistas en buen estado y 10 km de carreteras vecinales.                  600 metros de desnivel acumulado</p>	
<b>DISTANCIA</b>	110 kilómetros aproximadamente	
<b>DURACIÓN</b>	Variable dependiendo de las visitas a las diferentes calas del Cabo de Gata que queramos hacer y del tiempo que nos apetezca bañarnos en ellas.	
<b>DIFICULTAD</b>	<b>FÍSICA</b>	Media
	<b>TÉCNICA</b>	Baja En el tramo de Los Escullos a San José existe algún tramo de dificultad media y 200 metros no ciclables.
<b>COSTE</b>	Ninguno.	
<b>INSCRIPCIÓN</b>	Si, bien al teléfono o al correo que aparece mas abajo	
<b>RECOMENDACIONES</b>	<p>Bicicleta de montaña con frenos en buen estado, bidón de agua, frutos secos o barritas energéticas.                  A lo largo de las rutas pasaremos por varios sitios donde es posible avituallarse, bien en el bar o bien en supermercados. (según cada cual).                  Los que vengan tienen que saber poner un parche o cambiar una cámara.  <b>AVISO TALLER AUTOGESTIONADO:</b>                  El miércoles anterior a la ruta, miércoles 14 de Mayo, estaremos en el taller autogestionado de <i>Murcia en bici</i> en la sede de la asociación, a partir de las 18, para repasar las bicicletas de quienes participen en la ruta y las de todo ciclista que se quiera pasar.                  Información del parque:  <a href="http://www.cabodegata.net/index.html">http://www.cabodegata.net/index.html</a></p>	

**MÁS  
INFORMACIÓN****Teléfonos de contacto:** Alfonso 626494907**Correo de contacto:** [taller@murciaenbici.org](mailto:taller@murciaenbici.org)**IMPORTANTE:**

**Os informamos de que el actual Reglamento de Circulación obliga (por el momento) al uso del casco en vías interurbanas. No obstante, en este tipo de rutas, mucho más complicadas, recomendamos su uso, ya que consideramos que es un elemento imprescindible para nuestra seguridad.**

*Esta ruta se convoca como una salida de amigos. Todos los asistentes son responsables de su propia seguridad y de cumplir las normas de tráfico establecidas.*

*Participar en la ruta supone aceptar estas normas y exime a los organizadores de toda responsabilidad.*

**MUCHAS GRACIAS. OS ESPERAMOS EN LA SALIDA**